

1.-FUNDAMENTOS JUDO PIE:

·SHINTAI (Desplazamiento):

Ayumi-Ashi
(Desplazamiento
Natural).Tsugi-Ashi
(Desplazamiento
Kata).Suri-Ashi
(Forma de
caminar).

·YAKU-SOKU-GEIKO (Estudio/Entrenamiento de las técnicas en desplazamiento proyectando con la ayuda del compañero, este no se resiste):



· NAGE-NO-KATA: Saludo Inicial y Final.

2.-NAGE-WAZA (Técnicas de Proyección):

1 ·O-UCHI-GARI (Gran siega interior):


<https://www.youtube.com/watch?v=0itFhV9pDQ&t=9s>

2 ·KO-UCHI-GARI (Pequeña siega interior):


<https://www.youtube.com/watch?v=3Jb3tZvr9Ng>

ASHI-WAZA (Técnicas de pierna):

3 ·O-GOSHI (Gran cadera):


<https://www.youtube.com/watch?v=yhu1mfy2vj4>

KOSHI-WAZA (Técnicas de cadera):

3.-EL ATRACO:

·Paso 1: Uke apunta con su mano como pistola por espalda de Tori (y grita: esto es un atraco), Tori levanta los brazos; Uke pasa a registrarle, Tori se inclina hacia abajo y coge la pierna de Uke entre las suyas y tira hacia arriba con intención de que Uke caiga y realice un Ushiro-Ukemi.

·Paso 2: Uke se levanta y realiza el abrazo del oso por la espalda a Tori y este le realiza Ippon-Shio-Nage.

·Paso 3: Uke se levanta y realiza el abrazo del oso por el frente a Tori y este le realiza O Goshi.

4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO:

·Movimientos básicos de ataque:

·Uke boca abajo y en cuatrupedia (voltear e inmovilizar)

Mínimo 2 formas:



·Tori bocarriba, Uke entre piernas de tori (voltear e inmovilizar)

Mínimo 1 forma:



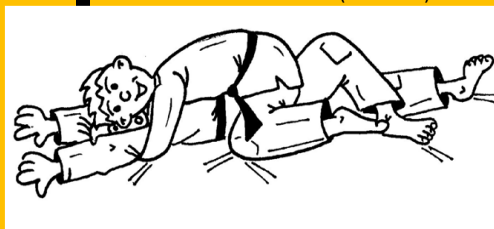
·Movimientos básicos de defensa:

a) Intentar trabar las piernas de uke.

b) Girarnos sobre sí mismo.

5.- NE-WAZA (Técnicas de Control):

1 ·TATE-SHIHO-GATAME (A caballo):


<https://www.youtube.com/watch?v=55-rFmBx53g>

2 ·HON-KESA-GATAME (La kesa 2):


<https://www.youtube.com/watch?v=NDaQuJOFByk>

OSAE-WAZA (Técnicas de inmovilización):